

أسرار يومية للنجاح ☐☐ هذا ما يفعله الأغنياء في وقت الفراغ



الأحد 8 نوفمبر 2020 07:11 م

انكب الباحث الأميركي توم كورلي لسنوات على دراسة الاختلافات الجوهرية بين أصحاب الثروات وغيرهم من الناس، وخلص إلى أن أهم ما يميز الأثرياء هو عاداتهم اليومية واستغلال أوقات الفراغ بشكل مثمر يساعدهم على تحقيق النجاح ☐

ويرصد موقع "فينانثاس بيرسوناليس" (finanzaspersonales) الكولومبي في هذا التقرير أهم تلك العادات اليومية التي تميز الأغنياء، والتي لا يدرك أغلب الناس أهميتها ولا يُقبلون عليها رغم أنهم يمتلكون الكثير من أوقات الفراغ يوميا ☐

قام توم كورلي مؤلف كتاب "عادات الأغنياء" بدراسة وتوثيق الأنشطة اليومية لحوالي 233 شخصا ثريا و128 شخصا يعيشون في ظروف عادية ☐

وخلال البحث حدد أكثر من 200 نشاط يومي يميز الأغنياء عن غيرهم، وخلص إلى أنهم يستفيدون بشكل رائع من أوقات فراغهم ☐

ويؤكد كورلي أن معظم الناس -سواء كانوا أغنياء أم فقراء- يقضون ما يقارب 120 دقيقة يوميا بممارسة أنشطتهم الأساسية مثل النوم، وتناول الطعام، والذهاب إلى الحمام، والعمل، والجلوس مع العائلة ☐

وهذا يترك حوالي 240 دقيقة فراغ يوميا يمكن استغلالها في أنشطة أخرى، وطريقة استغلال هذا الوقت هي ما يميز الأثرياء عن غيرهم ☐

60 دقيقة للتفكير في الطموحات والأهداف
وفقا لدراسة كورلي، فإن أكثر من 80% من الأثرياء العصاميين يقضون جزءا من أوقاتهم في القيام بأنشطة تساعد على تحقيق أهدافهم وطموحاتهم المستقبلية وأحلامهم ☐

وتختلف هذه الأنشطة بين شخص وآخر، لكن الخطوة الأولى والأساسية هي وضع تصورات دقيقة قدر الإمكان عن المستقبل المهني والشخصي، والتركيز على أن تتوافق حركتك وتفكيرك مع ما تريد تحقيقه ☐

وبشكل عام، يركز الأثرياء يوميا على تحقيق أهداف صغيرة على المدى القريب والمتوسط تساعدهم في الوصول إلى أهدافهم الكبرى ☐

60 دقيقة للقراءة وتعلم مهارات جديدة
وحسب دراسة كورلي، يخصص 80% من الأثرياء 60 دقيقة أو أكثر يوميا لتنمية مهاراتهم وثقافتهم في المجالات المرتبطة بأعمالهم، ويُقبل الأغنياء على القراءة والمطالعة بشكل يومي لتطوير معارفهم ومواكبة التغيرات ☐

وتسمح هذه العادة اليومية بتحسين قدرات الأثرياء وخبراتهم بشكل مستمر، وتجعلهم مواكبين لكل ما يطرأ في مجال عملهم، وتزيد فرصهم في كسب المال ☐

30 دقيقة لممارسة الأنشطة الرياضية
يحرص معظم الأغنياء على ممارسة الرياضة وتناول طعام صحي، ويدركون أهمية ذلك في تحسين المزاج وطريقة التفكير، وتوفر التمارين اليومية فوائد عديدة مثل:

تحسين القدرات الذهنية ☐

- تحسين الحالة الصحية
- تقليل خطر الإصابة بالأمراض
- تخفيف آثار التوتر
- تعزيز الشعور بالرفاهية
- زيادة عمر الخلايا
- تعزيز القدرة على التعلم
- تعزيز قوة الإرادة

30 دقيقة لبناء العلاقات الشخصية
وفقا لكورلي، يقضي 90% من الأغنياء 30 دقيقة يوميا بتمتين علاقاتهم الشخصية مع الآخرين أو تكوين علاقات جديدة، ويركزون كثيرا على العلاقة مع الأشخاص الناجحين

- ومن بين العادات التي يتبعها الأغنياء لتطوير علاقات شخصية قوية:
 - إقامة شبكة من العلاقات المتينة في بيئة العمل
 - الاتصال بالآخرين للاطمئنان عليهم
 - تهنئة الأصدقاء في المناسبات السعيدة
 - دعوة الآخرين للمشاركة في احتفال زواج أو ولادة طفل

60 دقيقة للاسترخاء
ووفقا لكورلي، فإن ما يميز الأغنياء عن غيرهم أنهم يستطيعون التحكم في فترة الراحة والتوقف عن ممارسة أي نشاط، والتي لا تزيد على ساعة في اليوم

ويخلص الموقع إلى أن طريقة استغلال الوقت هي التي تحدد نجاحنا في الحياة، وهو ما يفعله الأثرياء من خلال الالتزام بروتينهم اليومي لسنوات عديدة، الأمر الذي يؤدي بهم في النهاية إلى تحقيق طموحاتهم وزيادة ثروتهم